

په کور کي د تنفسی نښو اداره کولو لپاره 10 لاري

که چيري تبه، توخۍ، يا ساه ایستلو کي ستونزه لرې، خپل داکټر ته زنګ ووهی. هغوي شاید تاسی ته سپارښته وکړي چې خپله پاملنې په کور وکړئ. لاندي لارښونې تعقیب کړئ:



6. کله چې توخۍ يا پرنجي کوي خپله خوله د کاغذی دستمال پوسیله پته او دستمال کثافت دانې ته واچوئ.



1. کور پاتي شي تر هغې:

- چې ستاسو د نښو درابنکاره کيدو تقریباً 10 ورځی کېږي او
- تاسی تقریباً 3 ورځو راهیسي تبه نه درلوډ او د تې کوم درمل مو هم ندي اخستي او
- ستاسی نښي لا دېري شوي.



7. خپل لاسونه خو خو خله په صابون او اوبو د 20 ثانيو لپاره ووينځی.



2. خپل نښو ته دېر پام کوي.

که چيري ستاسی نښي په خرابیدو شي، خپل داکټر ته ژر تر ژره زنګ ووهی.



8. هرڅوره چې امکان لري له نورو خلکو لري اوسي، په جلا خونه کي پاتي شي او جلا حمام کاروئ. کله چې نورو ته نیژدي یاست ماسک واچوئ.



3. آرام وکړي او معایات پیر زیات واخلې.



9. خپل توکي او شیان د نورو سره مه شريکوئ، د خورو په شمول.



4 مخکي لди چې داکټر ته ولار شي،

هغوي ته زنګ ووهی او ورته ووایاست چې تاسی کرونا یا COVID-19 لري یا شاید ولري.



10. هغه ځایونه چې تاسو بې لمس کوي اکثرا باید پاک وي.



5. د بېړني په حالت کي 911 ته زنګ ووهی. هغوي ته ووایاست چې تاسی کرونا یا COVID-19 لري یا شاید ولري.

د شمالی کارولینا د روغتیا او بشري خدماتو څانګه - www.ncdhhs.gov/covid19

د 211 شميري ته زنګ ووهی يا د نورو منابعو د موندلو لپاره nc211.org ته ولار شي.

